



# South Asian Health Support Programme

दक्षिण एशियाई स्वास्थ्य सहायता कार्यक्रम  
साउथ एशियन मदद सवत प्रोग्राम  
दक्षिण एशियाली स्वास्थ्य सहयोग कार्यक्रम  
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਸਿਹਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

Newsletter 4 2014/15

## Healthy Diet for DIABETIC Persons



**Mission:** To improve Health Profile of South Asians in Hong Kong through strategic community based health promotion intervention

उद्देश :

हङकङका दक्षिण एशियाली समुहमा आधारित स्वास्थ्य प्रचारद्वारा स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउनु हो ।

مقصد

سڈیجک کیمونٹی پر مبنی صت کے فروغ کی مداخلت کے ذریعے ہانگ کانگ میں جنوبی ایشیائی صحت کی پروفان کو بہتر بنانے

उद्देश्य: हांगकांग में सामरिक दक्षिण एशियाई लोगों में समुदाय आधारित स्वास्थ्य संवर्धन हस्तक्षेप के माध्यम स्वास्थ्य में सुधार लाना है ।

ਮਿਸ਼ਨ: ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਮਿਊਨਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ ਵਿਚਾਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਵਧਾਉਣਾ।

### In This Issue



English Version	page 2
Urdu Version	page 3
Hindi Version	page 4
Nepali Version	page 5
Punjabi Version	page 6

### Contact Information:

**JOCKEY CLUB WO LOK**  
Community Health Center

Unit 26-33, Basement,  
Kui On House, Wo Lok Estate  
Hip Wo St., Kwun Tong, Kowloon

Tel: 2344 3019 Fax: 2357 5332  
Email: sahp@ucn.org.hk

Website:

www.ucn.org.hk  
www.health-southasian.hk



This project is supported by The Community Chest

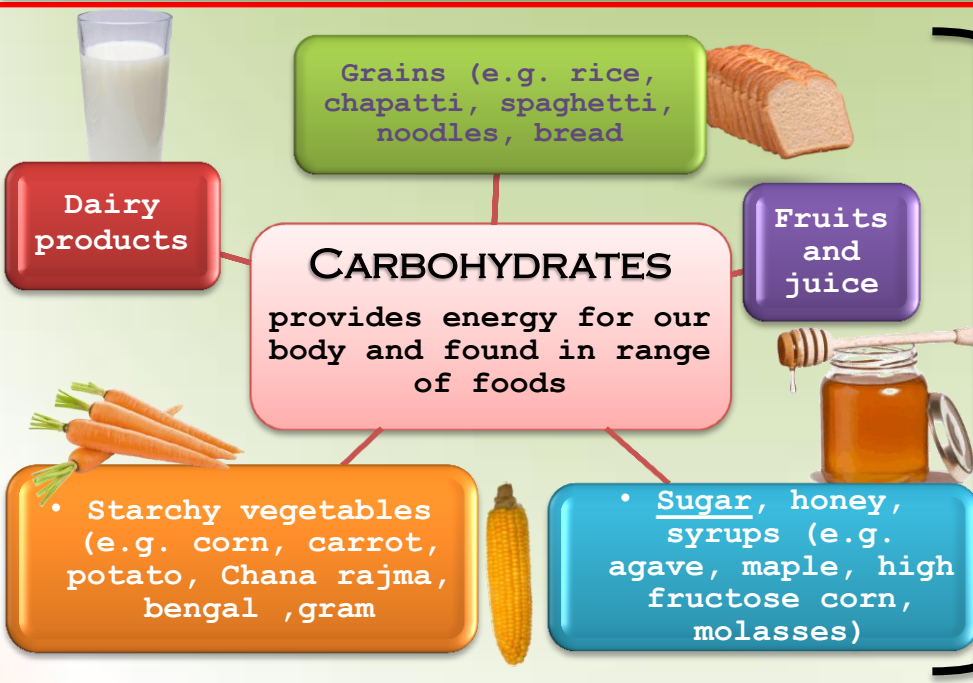
In addition to health promotion through training, health talks, community based health campaigns, health screening, quarterly newsletter is issued in English with translation in South Asian languages such as Hindi, Nepali, Urdu and Punjabi. Please visit our website www.health-southasian.hk for other health related information in South Asian language.

# Nutrition Tips for People with Diabetes

Advice from a Registered Dietitian

English Version

Scientific researches show that people of the South Asian communities are 6 times more likely to have type 2 diabetes than other population.



During digestion, all of these food will be changed to glucose. Glucose will then be absorbed into blood directly, causing blood glucose level to rise

## Myth Busting:

Only sugar in food affects blood glucose level?  
Sugar is only part of a nutrient called carbohydrates and all of the following affect your blood glucose level!

- ✓ Count how many carbohydrates you eat daily and have meals at regular times
- ✗ Do not avoid eating carbohydrates completely or skip any meals, mainly breakfast

## Do's



## Don'ts



Fill half of your plate with non-starchy vegetables or leafy green salad

Pair with a lean protein of choice (e.g. skinless chicken filet, fish etc.) with every meal

Choose wholegrain more often, e.g. Basmati rice, pasta, wholegrain bread, oatmeal etc.

Have a light and healthy snack in between meals to maintain blood glucose,

Avoid too much carbohydrates and starchy vegetable (such as rice potatoes and corn)

Avoid high fat food, e.g. meat/poultry with skin, bone or fatty parts, sausage, fried meat, fried vegetables, cakes, samosa etc.

Avoid too much refined carbohydrate e.g. white rice, white bread, sugar added cereals

Avoid unhealthy snacks and drinks that are high in sugar etc.

# ذیابیطس کے لوگوں کے لئے غذائی تجاویز

Urdu Version

ایک رجسٹرڈ غذا کے ماہرین سے مشورہ

سائنسی تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ جنوبی ایشیائی برادریوں کے لوگوں میں دیگر آبادی کے مقابلے میں ٹائپ 2 ذیابیطس 6 گنا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے



عمل انہضام کے دوران، مندرجہ بالا تمام غذا گلوکوز میں تبدیل ہو جائے گی۔ گلوکوز خون میں براہ راست جذب ہو جاتا ہے جو خون میں گلوکوز کی سطح کو بڑھا دیتا ہے۔


## Myth Busting:


کھانے میں صرف شکر خون میں گلوکوز کی سطح کو متاثر کرتی ہے۔ شوگر غذائیت کا صرف ایک حصہ ہے جو کاربوہائیڈریٹ کہلاتا ہے۔ اور مندرجہ ذیل میں سے سب اپنے خون میں گلوکوز کی سطح کو متاثر کرتے ہیں!


گنتی کریں کہ آپ روزانہ باقاعدہ اوقات میں کتنے کاربوہائیڈریٹس کھاتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ سے مکمل طور پر پرہیز نہ کریں، یا کھانا کبھی مت چھوڑیں، خصوصاً ناشتہ


**کریں**  


**نہ کریں**  


 غیر نشاستہ دار سبزیاں یا پتے والی ہری ترکاریوں کے ساتھ اپنی آدھی پلیٹ بھریں


 بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹس اور نشاستے والی سبزیاں (جیسے کہ چاول کے ساتھ آلو اور مکئی) سے پرہیز کریں


 ہر کھانے کے ساتھ ایک پتلی پروٹین (مثال کے طور بغیر جلد کے چکن، مچھلی وغیرہ) کھائیں

 زیادہ چربی والے کھانوں سے پرہیز کریں، مثلاً جلد کے ساتھ گوشت / پولٹری، ہڈی یا چکنائی دار حصے، سوسیج، چکن ونگز، زیادہ فرائی کیا گوشت، فرائی سبزی، کیک، سموسہ وغیرہ۔

 زیادہ کثرت سے اناج جیسے باسمتی چاول، پاستہ، ثابت اناج کی روٹی، دلیا، وغیرہ کا انتخاب کریں،

 بہت زیادہ کاربوہائیڈریٹ سے پرہیز کریں مثلاً سفید چاول، سفیدبریڈ، چینی شامل دلیہ وغیرہ۔

 خون میں گلوکوز کو برقرار رکھنے کے لئے کھانے کے درمیان میں ہلکا اور صحت مند اسٹیک کھائیں۔

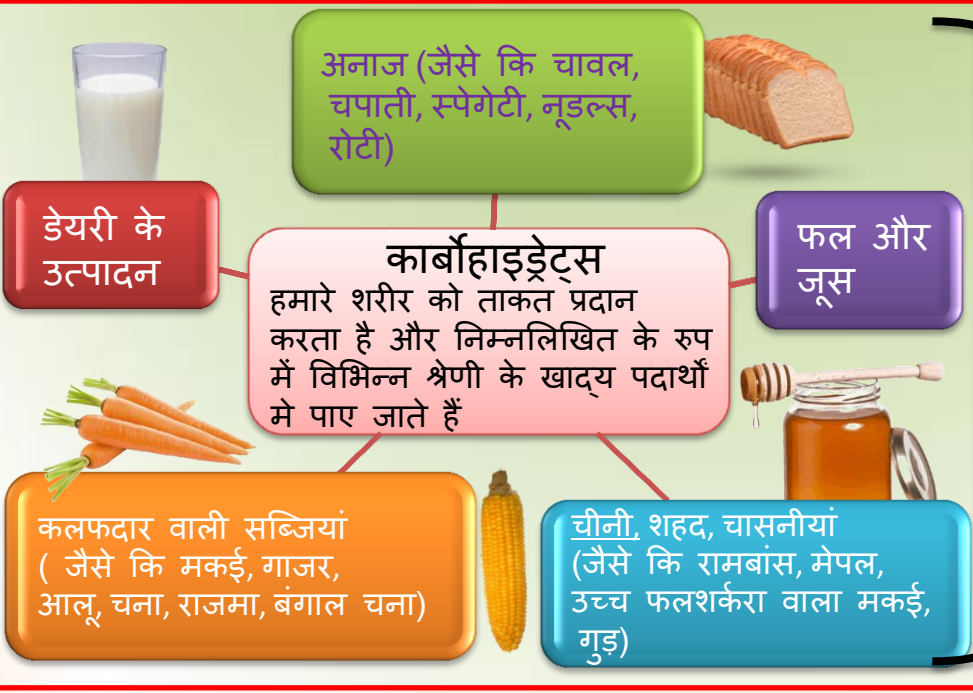
 زیادہ چینی اور چربی والے غیر صحت مند اسٹیکس اور مشروبات وغیرہ سے پرہیز کریں

# मधुमेह के लोगों के लिए पोषण युक्तियाँ

एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ के सलाह

Hindi Version

वैज्ञानिक अनुसंधान दर्शाते हैं कि दक्षिण एशियाई समुदाय के लोगों को अन्य जनसंख्या के मुकाबले 6 गुणा ज्यादा टाइप 2 मधुमेह होने की संभावना होती है।




पाचन के दौरान, ऊपर दिए गए सभी भोजन ग्लूकोज में बदल जाते हैं। जिसके बाद ग्लूकोज सीधे तौर पर रक्त में अवशोषित हो जाते हैं, जिससे रक्त की ग्लूकोज स्तर बढ़ जाता है।


**मिथक का पर्दाफाश**  
केवल भोजन के चीनी से रक्त में ग्लूकोज स्तरको प्रभावित करता है ?  
चीनी मात्र पोषक तत्वों का एक भाग है जिसे कार्बोहाइड्रेट्स कहा जाता है और निम्नलिखित सभी आपके रक्त ग्लूकोज स्तर को प्रभावित करते हैं!


- ✓ गिनती करे कि आप दिन में कितने कार्बोहाइड्रेट ले रहे हैं और समय पर अपना भोजन ले।
- ✗ कार्बोहाइड्रेट खाना बिल्कुल ही बन्द ना करे या कोई भी भोजन न छोड़े, खासकर नास्ता।


**करे**  

**ना करे**  


 अपने थाली को बिना कलफदारी वाली सब्जियों या हरी पत्तियों वाली सलाद से आधा भरे।


 साथ में प्रोटीन की थोड़ी मात्रा को विकल्प के रूप में ले (जैसे की बिना चमड़ी के चिकन फिलेट, मछली इत्यादि) प्रत्येक भोजन के साथ।


 ज्यादातर साबूत अनाजको चुने, जैसे कि बासमती चावल, पास्ता, साबूत अनाज के रोटी, ओटमील, इत्यादि


 रक्त ग्लूकोज को बनाए रखने के लिए भोजन के बीच हल्का और स्वस्थ नाश्ता ले।



 ज्यादा कार्बोहाइड्रेट और कलफदारी वाली सब्जियों से परहेज करे (जैसे कि चावल के साथ आलू और मक्कई)

 बहुत ज्यादा चर्बी वाली भोजन, जैसे कि मांस/ चमड़ी वाली पोल्टी, हड्डीयां और चर्बी वाली भाग, ससेज, बेकन, चिकन विंग्स, तले हुए मांस, तली हुई सब्जियां, केक, समोसा इत्यादि से परहेज करे।

 बहुत ज्यादा रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट से परहेज करे, जैसे कि सफेद चावल, सफेद रोटी, चीनी मिले अनाज।

 अस्वस्थ नाश्ता और पेय पदार्थ जिसमें ज्यादा मात्रा में चीनी और चर्बी हो उस से परहेज करे।

# मधुमेह रोगीको लागि पोषण सुझावहरू

भोजन विशेषज्ञ द्वारा सल्लाह

Nepali Version

वैज्ञानिक अनुसन्धान अनुसार दक्षिण एसियाली समुदायका मानिसहरूमा अन्य जनसंख्या भन्दा ६ गुना ज्यादा टाइप २ डायबिटीज हुने सम्भावना हुन्छ ।



पाचनको समयमा, माथि उल्लेखित सबै खाना ग्लुकोजमा परिवर्तन हुन्छ । त्यसपछि ग्लुकोज सीधै रगतमा अवशोषित हुन्छ, जस्तै गर्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा वृद्धि हुन्छ

## भ्रम

खानामा चिनी हुनाले रगतमा ग्लुकोजको स्तरमा प्रभावित पादछ ? चिनी पोषण तत्वको एक भाग हो जसलाई कार्बोहाइड्रेट भनिन्छ, र निम्न लिखित सबैले तपाईंको रगतको ग्लुकोजको स्तरमा प्रभावित पादछ ।

- ✓ दैनिक खानामा कार्बोहाइड्रेटको मात्र गन्नुहोस् र नियमित समयमा खाना खानुहोस् ।
- ✗ कार्बोहाइड्रेट पूरै मात्रामा खान बन्द नगर्नुहोस् अथवा कुनै पनि खानालाई नछाड्नुहोस् खासगरी नास्ता ।

## गर्दा हुने



स्टार्च बिनाको सब्जि अथवा हरियो पत्ता भएको सलादले आफ्नो खानाको आधा प्लेट भरनुहोस् ।

हरेक खानाको साथमा अलि मात्रामा प्रोटीन राख्नुहोस् । जस्तै छाला बिनाको कुखुराको फिला, माछा आदि ।

धेरै अनाज छान्नुहोस् जस्तै बाँसमति चामल, पास्ता, रोटी, दलिया आदि ।

रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कायम राख्नको लागि खानाको बीचमा हल्का र स्वास्थ्य नास्ता खानुहोस् ।

## गर्दा नहुने



अधिक मात्रामा कार्बोहाइड्रेट र स्टार्चयुक्त सब्जीहरूबाट बच्नुहोस् (जस्तै चामल सँग आलु र मकै)

धेरै बोसो भएको खानाबाट बच्नुहोस् (जस्तै मासु, छाला सँगको कुखुरा, हडी अथवा बोसो भएको मासु, ससेज, बेकन, कुखुराको पखेटा, तेलमा तारेको मासु र सब्जी, केक, समोसा आदि ।

धेरै ज्यादा रिफाईन्ड कार्बोहाइड्रेटबाट बच्नुहोस् (जस्तै सेतो चामल, सेतो पाउरोटी, चिनी मीसाएको अनाज ।

धेरै चिनी र चिल्लो भएको अस्वस्थ नास्ता र पेय पदार्थबाट बच्नुहोस् ।

# ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ

ਰਿਜਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਵਲੋਂ ਆਹਾਰ ਸੁਝਾਅ

Punjabi Version

ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ 6 ਗੁਣਾ, ਪ੍ਰਕਾਰ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਹੋਰ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਸਿਧੇ ਹੀ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

**ਮਿੱਥ ਦਾ ਪਰਦਾਫਾਸ਼**  
ਸਿਰਫ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਦੀ ਸ਼ੂਗਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਸ਼ੱਕਰ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ✓ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਲੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਵੋ;
- ✗ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਖਾਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਨਾ, ਛੱਡੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਾਸਤਾ

**ਕਰੋ**  

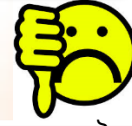
ਆਪਣੀ ਥਾਲੀ ਨੂੰ ਸਟਾਰਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਹਰੇ ਪੱਤੀਦਾਰ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਭਰੋ

ਇੱਕ ਚਰਬੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਿਕਲਪ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਬਣਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕੇ: ਸਕਿੰਨ ਰਹਿਤ ਚਿਕਨ ਫੀਲਟ, ਮੱਛੀ ਆਦਿ)

ਹਰ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਮੋਟਾ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਬਾਸਮਤੀ ਚਾਵਲ, ਪਾਸਤਾ, ਮੋਟੇ ਅਨਾਜ, ਦੀ ਰੋਟੀ, ਦਲੀਆ, ਆਦਿ ਲਉ।

ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਵੇਰ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕ ਲਵੋ



**ਨਾ ਕਰੋ**  

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕੇ: ਆਲੂ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਵਲ) ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਸਕਿੰਨ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਬੇਕਨ, ਚਿਕਨ ਵਿੰਗ, ਤਲਿਆ ਮੀਟ, ਤਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਕੋਕ, ਸਮੋਸੇ, ਆਦਿ।

ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਵੇਂ ਕੇ: ਕੁੰਦਨ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਚਿੱਟੇ ਚਾਵਲ, ਰੋਟੀ, ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਸੀਰੀਅਲ।

ਖੰਡ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਖਾਣਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।



**Photo Gallery**



**Women's Health Day**



**Men's Health Workshop**



**Outdoor Health Event**



**Diabetes Mellitus Support Group**



**School Programme**



**Health Check Up**

# Our Services:

हमारी सेवाएं हमारी خدمات  
हाम्रो सेवाहरु साडीभां सेवादां



## English Version

- Health Advocate Training for women
- Health Talks on a community level, schools and community organizations.
- Community based health campaigns and screening (measuring blood pressure, blood sugar, cholesterol and body fat)
- Cervical cancer screening (Pap Smear Test)
- Monthly Women's Health Day
- Health Talks and Workshops for men & women on prevention of Chronic Diseases such as Hypertension and Diabetes

## Hindi Version

- 1 महिलाओं को स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम ।
  - 2 समुदायिक सस्थाओं और स्कूलों में स्वस्थ के बारे बताना ।
  - 3 समुदाय में स्वास्थ्य अभियान और प्रचार के साथ साथ निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरॉल और शरीर कि चर्बी जांच ।
  - 4 महिलाओं के लिए सर्भाइकल क्यान्सर कि जांच(प्याप स्मेर टेस्ट)।
  - 5 महिला स्वास्थ्य दिन-हर महिने
  - 6 पुरुषों और महिला के लिए ब्लड प्रेसर और डायबेटिज के रोकथाम बारे जानकारी और गोष्ठी ।
- अगर आपको डाक्टर से चेक कराना हे तो इस नम्बर मे फोन किजिए २३४४ ३०१९
- हमारी परियोजना मे समर्पित स्वास्थ्य विशेषज्ञो, आहार विशेषज्ञो, दंत्य स्याहार विशेषज्ञ और समुदायिक आयोजकों सामिल है

## Urdu Version

1. عورتوں کو صحت کی تعلیم
2. سماج میں سماجی تنظیموں اور سکولوں کو بتانا
3. سماج میں صحت کی مہم کو فروغ دینا، اور (بلاڈ پریشر، بلاڈ شوگر، کولیسٹرول اور بلاڈ فیٹ) جسم کی جربی) چیک کرنا
4. عورتوں کے لئے بچے دانی کے کینسر کی جانچ (پیپ سی میئر ٹیسٹ)
5. ماہانہ عورتوں کی صحت کا دن
6. عورتوں اور مردوں کو پرانی بیماریوں جیسک (ہائی بلاڈ پریشر اور بلاڈ شوگر سے بچاؤ پر مبنی صحت کی تعلیم اور ورکشاپ مہیا کرنا۔

## Nepali Version

- 1 महिलाहरुलाई स्वास्थ्य अधिवक्ता तालिम ।
  - 2 समुदाय, सामाजिक सस्थाहरु र स्कूलहरुमा स्वस्थ बारे जानकारी र प्रचार ।
  - 3 समुदायमा स्वास्थ्य अभियान र प्रचार गर्नुको साथै निशुल्क ब्लड प्रेसर, ब्लड सुगर, कोलेस्टेरॉल र शर
  - 4 महिलाहरुको लागि पाठेघरको क्यान्सरको जांच(प्याप स्मेर टेस्ट)
  - 5 महिला स्वास्थ्य दिन-हरेक
  - 6 पुरुष र महिलाहरुमा ब्लड प्रेसर र मधुमेह रोग रोकथाम बारे जानकारी र गोष्ठी
- यदि डाक्टरसंग स्वास्थ्य जांच गर्नु परेमा निम्न टेलिफोनमा सम्पर्क गर्नुहोस् : २३४४ ३०१९
- यस परियोजनामा स्वास्थ्य विशेषज्ञ, भोजन विशेषज्ञ, दन्त स्याहार विशेषज्ञ, सामाजिक आयोजकहरु समर्पित छन् ।

## Punjabi Version

1. ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਪੱਖ-ਪੂਰਨਾ
2. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪੱਧਰ, ਸਕੂਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ
3. ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਕੈਂਪ ਅਤੇ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਖੂਨ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ (ਪੈਪ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ)
4. ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਹਤ ਦਿਨ
5. ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਬੀਆਂ
6. ਬਿਮਾਰੀਆਂ 6. ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਹਤ ਚਰਚਾ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ



[www.health-southasian.hk](http://www.health-southasian.hk)

## Health Events with screening (Blood Pressure, Blood Sugar, Cholesterol, Body Fat %)

First Monday of the month Kwun Tong (2-4pm)  
Last Wednesday of the month Tuen Mun (2-4pm)  
Last Tuesday of every month Jordan (10am-1pm)  
Last Friday of every month Yuen Long (2-4pm)

**Call Us: 2344 3019**